



## Gesundheitskurs:

### „Mehr Gelassenheit im Alltag? Das schaffe ich!“

11. Juni – 09. Juli 2025

In diesem Gesundheitskurs wird Ihr Blick auf die eigenen Ressourcen herauskristalisiert und gestärkt. Sie üben wie Sie durch mehr Wohlbefinden Gelassenheit für den Alltag gewinnen. In den einzelnen Modulen lernen Sie, wie Sie Belastungen begegnen und erhalten neue Anregungen, wie Sie entspannt durch den Alltag kommen.

Nutzen Sie den Gesundheitskurs, um Ihr Wohlergehen zu steigern!

## Kursrahmen:

<b>Start:</b>	<b>Mittwoch, 11. Juni 2025, 10.00 Uhr</b>
<b>Dauer:</b>	11. Juni – 09. Juli 2025, mittwochs und freitags von 10.00 – 12.00 Uhr
<b>Durchführung:</b>	9 Module á 2 Stunden
<b>Veranstaltungsort:</b>	<b>Gesundheitsberatung Eimsbüttel, Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg</b>
<b>Gruppe:</b>	max. 15 Teilnehmer/innen

## Weitere Informationen und Anmeldung:

### Gesundheitsberatung Eimsbüttel Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg

Heike Adams: 040 42868 4468

Barbara Schröder: 040 42868 4469

## GESUNDHEITSBERATUNG

Wir bieten Beratung und Coaching zu Gesundheitsfragen. Unsere Angebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei.

☎ **040 4286844 70**

✉ [gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

🌐 [www.hamburger-arbeit.de](http://www.hamburger-arbeit.de)

